

石けんがよりの5月

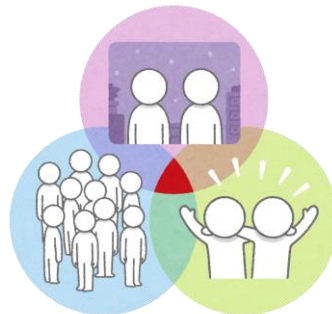
令和3年5月7日
東舞鶴高等学校浮島分校保健部

新しい学年になり、約1ヶ月。今年も『ガマンのゴールデンウィーク』になりましたが、ゆっくり体を休めることはできましたか？ いろいろなところに出かけたい気持ちは、みんな一緒だと思います。終息したときに、**どこへ行こうか、何をしようか** **考えてみる**のも楽しいかも知れません。早く終息するように、一人ひとりができるところをしていきましょう。

感染対策 続けていこう

新しい生活様式が日常になってきていると思います。しつこいなあ、と慣れてしまわないようにしたいですね。自分だけでなく、大切な人たちのために、再度気を引き締めていきましょう。

- ▶ 石けんでの手洗いとアルコール消毒
- ▶ 共用する場所（ドアノブ、手すり、スイッチ等）の消毒
- ▶ マスク、咳エチケット、
3密（密閉・密集・密接）をさける
- ▶ 十分な食事と休息
- ▶ ソーシャルディスタンス（物理的距離の保持）の徹底



（防衛省統合幕僚監部 HP「新型コロナウイルスから皆さんの安全を守るために」より）



たばこにまつわるウワサ ウソ？ホント？

- 「**意思が強ければいつでもやめられるよ**」▶ **ウソ**：どんなに強くやめようと思っても、つい…と吸ってしまう人も。これはニコチン依存症という「病気」のため。たばこに含まれるニコチンは、意思だけでは断つことができないほどに依存性が強いのです。
- 「**ストレスが解消されるんだよ**」▶ **ウソ**：そもそもニコチンがストレスの原因。体からニコチンがなくなったイライラが喫煙で解消されただけなのです。
- 「**たばこを吸うと顔が変わっちゃうんだって**」▶ **ホント**：別名「スモーカーズ・フェイス」と呼ばれています。肌のキメが粗くなり、シワも増えます。



5月検診予定

- 12日：心臓二次(対象者のみ)
- 13日：耳鼻科検診
- 18・19日：歯科検診



健康診断でわかることとわからないこと

健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？ 見たり聞いたりするのに不自由はないか？ 体の異常や病気の可能性はないか？ がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「受診のすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。
不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のすすめ」をそのままにしないでください

A	B	C	D
1.0以上	0.9～0.7	0.6～0.3	0.2以下

1 番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めますが注意が必要です

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです眼科受診が必要です

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません眼科を受診しましょう

22-22 ((22)) 22-22

を覚えておいてください

身体測定が終わって、みなさんから聞こえるいろいろな声。「太った～」「伸びた!」。

でも高校生のみなさんにとって大切なのは、身長と体重のバランス。このバランスをみる指標にBMIがあります。

BMIは世界的な指標で、身長と体重から計算して、太りすぎややせすぎはないかをみることができます。

またこのBMIでわかるのが理想体重。BMIの数値が22になるときの体重が最も病気になりにくい体重とされています。

● その計算式は
身長 (m) × 身長 (m) × 22 = (kg) (理想の体重)

健康のための目安として、大人になってもこの「22」を覚えておくといいですね。

BMI